

保健医療センターだより

発行：公益財団法人藤沢市保健医療財団 発行日：平成30年9月

しのびよる心臓病と突然死 あなたは大丈夫ですか？

突然死とは、「予期していない突然の病死」のことで、発症から24時間以内の死亡を指します。

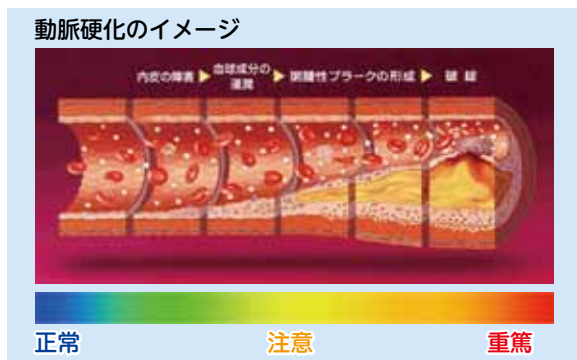
突然死の原因には、急性心筋梗塞、狭心症、不整脈、心筋疾患、弁膜症、心不全など心臓病によるものが6割以上と多く、ほかに脳血管障害、消化器疾患などがあります。

突然死の中でも心臓病に起因するものを心臓突然死といい、急性症状が起こってから1時間以内と短時間で死亡するため「瞬間死」とも言われています。(公益財団法人 日本心臓財団「突然死はなぜ起こる」より抜粋)

最近、突然死がマスコミに取り上げられていますが、前触れとなる自覚症状がないことが、この病気を予防できない大きな問題点です。

予期していない突然の病死…思い描いていた将来のこと、残された家族のこと、残した仕事のことなど、問題は多いのです。多くの方は何の準備も出来ていないのではないのでしょうか？

今は元気、健康診断でも大きな指摘はない、と思っても、実は確実に「心臓病のリスク」は多くの方にしのびよっているのです。



原因の多くは動脈硬化から

心臓病の多くが虚血性心疾患と呼ばれる心筋梗塞です。原因は主に心臓の冠動脈が、柔らかい動脈硬化巣(プラーク)の破綻により突然閉塞し、その先の心筋に血液が送られなくなるために起こります。虚血性心疾患の怖い点は、自覚症状がなく心臓の動脈硬化が進行し、場合によってはある日突然心臓発作に襲われて突然死に至るということです。

動脈硬化の原因は

動脈硬化の原因は悪玉コレステロール(特に酸化LDLコレステロール)が原因です。食生活の乱れや運動不足、喫煙、飲酒、ストレス、睡眠不足などで血液中の悪玉コレステロールが増加していきます。この悪玉コレステロールが血管壁に入り込み、徐々に蓄積されて血管が厚く硬くなっていきます(プラーク)。それが破綻したりびらんができると血栓(血のかたまり)ができやすくなります。自覚症状がなく進行し、それらが突然詰まり虚血性心疾患を引き起こします。

特に以下に思い当たる方は注意が必要です

- ①メタボリックシンドロームと診断された方
- ②喫煙している方
- ③心臓病の家族歴がある方
- ④血圧が高い方
- ⑤悪玉コレステロール値が高い方
- ⑥常にストレスを感じている方
- ⑦検査で異常はないが自覚症状がある方、など。

あなたの今の“心臓リスク”を知ろう!

新しい心臓の健康診断 はじめました

**心筋梗塞や狭心症などのリスクを
早い段階から、高精度に発見します!**

MCG 検査

MCG (Multifunction Cardio Gram) 検査はアメリカで開発された全く新しい解析方法です。82秒間の心電図を5回記録し6つの周波数解析式を用い166個のインデックスに分け、約4万人の基本情報と照合する方法です。心電図検査が心臓の電気的な興奮をみているのに対し、MCG検査ではその時の心筋の状態をみているものと考えられ、心臓疾患のリスクを早期に発見できます。検査は通常的心電図検査の要領で安静に寝ているだけで特に苦痛はありません。

検査結果は、MCGスコア(虚血の危険性を示すと考えられている)および参考情報として不整脈、心肥大などの病的状態、生理病理学的状態を表示します。確定診断ではありませんが、冠動脈硬化症や虚血性心疾患のリスク、心房細動治療後の再発の可能性などを早い段階で知ることにより、リスクに応じた診療や生活習慣、食生活習慣改善の保健指導などに活かすことができます。

※検査料金：37,800円(税込)



血圧脈波検査

両手足の血圧と脈波を同時に測定し、動脈の硬さや詰まりを調べます。さらに血管年齢を算出します。動脈硬化が心配な方、血管年齢を知りたい方にお勧めします。

※健康診断では非侵襲心臓ドック、総合健診・シニア健診・体力度チェックのオプション検査で受診可。

※検査料金：総合健診・シニア健診・体力度チェックのオプション 1,620円(税込)

非侵襲心臓ドック

身長体重、血圧、安静時心電図、心臓超音波検査、血圧脈波検査、MCG検査をセットにした心臓に特化した健診コースです。心疾患のリスクを早い段階から高精度に発見します。薬剤の注射や痛みを伴う検査は一切含まれておりません(非侵襲)。

※検査料金：43,200円(税込)

お問い合わせ、ご予約は

藤沢市保健医療センター 検診受付

電話：0466-88-7305 (平日 9:00～17:00)

**あしたも
けんこう
すばらしい**

**連載シリーズ
第五弾!**

ばら(バラ)

「あしたもけんこうすばらしい」をキーワードに、簡単にからだを動かせる運動をシリーズでご紹介。

今回は「ばら(バラ)」です♪楽しく続けて、皆で健康寿命を延ばしましょう!

バランス運動

① つぎ足立ち

前足の踵と後ろ足のつま先をつけて立つ

② つぎ足歩き

つぎ足立ちからゆっくり歩く



歩く時はまっすぐ前を見てゆっくり歩きます。(足元を見ないように)

1本の線の上に立つように足をまっすぐ置きましよう。

最初は腕を広げてバランスを取ります。慣れてきたら手を腰に置いて立ってみましょう。足を前後逆にして同様に行います。

次号は「し」を掲載予定です。お楽しみに♪



2018年は
10月21日(日)です

JMS (ジャパン・マンモグラフィ・サンデー)は今まで乳がん検診に行ったことがない方や平日は忙しくて受診することが難しい方などが日曜日に乳がん検診を受けられるよう、毎年10月第3日曜日に乳がん検診マンモグラフィ検査を受診できる環境づくりへの取り組みです。当センターでは下記日程でも実施いたします。予約枠に限りがありますので、お早めにご予約ください。

**藤沢市の
無料クーポンを
ご利用いただけます**

平成29年度満40歳の方に送付されているクーポン券の利用期限は
2019年3月31日までです

**日時 2018年 10月21日(日)
2019年 3月 3日(日)**

**8:30～
(予約制)**

費用 ①: 藤沢市在住の 40 歳以上の方
40歳代: 3,000円 50歳以上: 1,800円
70歳以上: 無料
②: ①に該当しない方(40歳以下の方、市外の方など)
8,100円

※負担金免除要項については、藤沢市ホームページ
「乳がん検診のご案内」に掲載されています。

申込み先

藤沢市保健医療センター 検診受付 ☎0466-88-7305 (平日9:00～17:00)

※検診当日は保険証と乳がん検診受診券をお持ちください。
(平日の検査のご予約も上記の番号でお申し込みできます。)

ピンクリボンふじさわ 啓発イベント

LOVE ONE'S FOR ～受けてみよう乳がん検診～

「ふじさわファンクラブ」応援メンバーの麻倉未稀さん、富田京子さんが中心となり、ピンクリボンふじさわ実行委員会を結成し、乳がん啓発イベントを下記日程にて「第45回 藤沢市民まつり」と同時開催いたします。なお、詳細は藤沢市役所または当センターのHPIにてご確認ください。

日時: 2018年 9月29日(土) ～ 30日(日)

場所: 藤沢市民会館周辺(第45回 藤沢市民まつりと同時開催)

主催: ピンクリボンふじさわ実行委員会

共催: 藤沢市、藤沢市医師会、藤沢商工会議所、

藤沢市保健医療財団、第45回藤沢市民まつり実行委員



こんにちは!

訪問看護ステーション・居宅介護支援事業をご紹介します!

訪問看護ではどんなことをするの?

訪問看護は、心や身体のご病気などで様々なご不自由のある方が、可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるよう、看護師や理学療法士・作業療法士が自宅を訪問し、主治医の指示に基づいて療養上の世話や診療の補助、リハビリなどを行うサービスです。こどもから高齢の方、色々なご病気の方々にご利用いただいています。



用具の工夫や動作訓練



歩行訓練中です!



足浴、爪切り等で清潔保持



血圧などの測定をして体調管理

居宅介護支援って何をするところ?

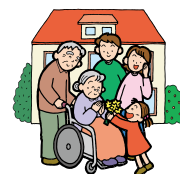
私たちの事業所は、要介護認定を受けて、介護保険サービスを利用する方のご相談に応じています。病気や障がいがあっても住み慣れた自宅で、自立した生活が継続出来るように、ご本人やご家族の意向を伺い、その方らしく過ごせるよう、介護保険サービスだけでなく地域の色々なサービスを含め、最適な介護サービスの提供を支援しています。

リハビリや
デイサービスを利用してみませんか?

食事や外出が出来ず
困ってます



面談の様子



お困りのことがありましたら、お気軽にお問い合わせください ☎0466-88-6600(平日9:00~17:00)

藤沢市保健医療センター訪問看護ステーション・居宅介護支援事業所

ホームページのご紹介

健診・検査外来

健康診断のコース、検査項目、料金、申し込み方法などがご覧いただけます。

健康づくり

健康づくりトレーニングや支援コース、各種教室などがご覧いただけます。

在宅支援サービス

訪問看護、居宅介護支援についてのサービス内容などがご覧いただけます。

その他

- 診療情報案内システム
(藤沢市内で現在、診てもらえる医療機関や薬局を検索することができます)
- 総合健診やシニア健診、ヘルスチェックの仮予約フォーム※

※こちらのHPの仮予約フォームは予約ではなく「仮予約」を行うためのものです。このフォームにより仮予約をされた方は、後日、当センター担当者からのお電話(8:30~17:15土・日・祝日を除く)またはメールにて確認させていただき、予約の確定となりますのでご注意ください。上記以外についても様々な情報を掲載しております。詳細は以下のURL、またはQRコードからご覧ください。

<http://iryo.city.fujisawa.kanagawa.jp/>

公益財団法人藤沢市保健医療財団 藤沢市保健医療センター

〒251-0861 藤沢市大庭 5527-1

TEL: 0466-88-7300 FAX: 0466-88-7353 E-mail fhmc@cityfujisawa.ne.jp

